Jadłospisy w dniu 2024-05-27 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-27 poniedziałek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (***GLU***) masło 82% 12,5 g (***MLE***) Pasta z łososia 130 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ***) papryka 70 g Makaron na mleku 350 ml (***GLU, MLE***) Herbata z cytryną 250 ml Serek Almette mini 30 g (***MLE***)		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Gołąbki gotowane z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym 250 g (***GLU, MLE***) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml Jabłka 120 g		Chleb pszenno żytni 110 g (***GLU***) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze śmietaną 70 g (***MLE***) Dżem 25 g Kawa z mlekiem 250 g (***GLU, MLE***)	Mus owocowo warzywny 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 274** **Białko ogółem [g] 87,2** **Tłuszcz [g] 59,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5** **Węglowodny przyswajalne [g] 310,8** **w tym cukry [g] 108** **Błonnik pokarmowy [g] 33,3** **Sól [g] 5**
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (***GLU***) masło 82% 12,5 g (***MLE***) Makaron na mleku 350 ml (***GLU, MLE***) Kiełbasa polędwica 40 g Herbata z cytryną 250 ml Serek Almette mini 30 g (***MLE***) pomidory 60 g		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane 250 g Marchew z groszkiem gotowana 150 g (***GLU, MLE***) Kompot z owoców mrożonych 250 ml Jabłka 120 g		Bułka Kielecka 100 g (***GLU***) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze śmietaną 70 g (***MLE***) Dżem 25 g Kawa z mlekiem 250 g (***GLU, MLE***)	Mus owocowo warzywny 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 213,9** **Białko ogółem [g] 96,8** **Tłuszcz [g] 56,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4** **Węglowodny przyswajalne [g] 302,8** **w tym cukry [g] 98,7** **Błonnik pokarmowy [g] 24,5** **Sól [g] 4,3**
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (***GLU***) masło 82% 12,5 g (***MLE***) Pasta z łososia 130 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ***) papryka 70 g Herbata b/cukru 250 ml Serek Almette mini 30 g (***MLE***) sałata 15 g		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane 250 g kompot z owoców mrożb/cukru 250 ml Marchew z groszkiem gotowana 150 g (***GLU, MLE***)	Jabłka 120 g	Chleb razowy 100 g (***GLU***) margaryna z omega 3 10 g Twarożek z jogurtem 50 g (***MLE***) pomidory 60 g Kiełbasa drobiowa 30 g (***SOJ***) kawa z mlekiem b/cukru 250 g (***GLU, MLE***)	Mus owocowo warzywny 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 871,5** **Białko ogółem [g] 83** **Tłuszcz [g] 54,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2** **Węglowodny przyswajalne [g] 228** **w tym cukry [g] 61,3** **Błonnik pokarmowy [g] 34,2** **Sól [g] 5,6**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy w dniu 2024-05-27 KUCHNIA OGÓLNA

2024-05-27 poniedziałek	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (***GLU***) masło 82% 12,5 g (***MLE***) Jogurt Danio 1 szt (***MLE***) Kiełbasa polędwica 30 g Makaron na mleku 350 ml (***GLU, MLE***) Pomidory 60 g sałata 15 g	Herbata z cytryną 250 ml Wafle ryżowe 20 g	Koperkowa z ziemniakami 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki pure dzieci 170 g (***MLE***) Marchew z groszkiem gotowana 130 g (***GLU, MLE***) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Jabłka 120 g	Bułka Kielecka 60 g (***GLU***) margaryna z omega 3 10 g twarożek zmiksowany 40 g (***MLE***) Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (***GLU, MLE***)	Mus owocowo warzywny 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 942,4** **Białko ogółem [g] 86,2** **Tłuszcz [g] 52,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7** **Węglowodny przyswajalne [g] 271,1** **w tym cukry [g] 94,9** **Błonnik pokarmowy [g] 21,5** **Sól [g] 4,6**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone